

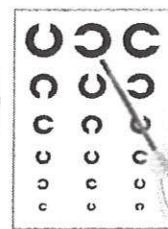
ほけんだより

今日は、

目の愛護デー



～ほけんだより10月号 学校医コラム～
第3回目は、学校医（眼科）の清原 尚先生です。



子どもの視力低下の問題

二瓶眼科医院 清原 尚

情報の8割は目からの情報といわれており、生涯を通じて目の健康を維持することは大切です。

平成29年度の文部科学省の学校保健統計調査によると、学校健診の児童生徒の「裸眼視力1.0未満の者」の割合は、小学校32.46%、中学校56.33%で、眼鏡などによる視力矯正を必要とされる「0.3未満の者」の割合は小学校8.72%、中学校26.46%と調査開始時期頃と比較し、増加傾向にあります。

視力低下の原因の多くは近視によるものと推定されています。現在の学校健診での視力検査だけでは視力低下の原因を知るのには不十分ですが、三歳半児の視力検査及び就学時視力検査により、小学校低学年での遠視等による弱視が少なくなってきましたが、要検診を指摘されても検査を受けずに弱視になっている児童も少なくありません。また、遠視が軽度の場合は、視力検査では良好な視力でも学年があがるにつれ、目の疲れや近くの物が見づらいなどの症状が出現し、学習に支障をもたらす原因にもなります。このような裸眼視力が良好な場合でも適切な眼鏡装用が望ましいこともあり、子供の訴えに耳を傾け健康相談の活用や眼科受診をすすめます。

「裸眼視力1.0未満の者」の増加について

原因は、前記したように近視化によるものと推定されます。近視は、成長と共に眼球の前後の長さ(眼軸)が通常より長くなり、焦点が網膜(カメラに例えれば、フィルム)の前に結ばれるために遠くのものが見えぼやけ、授業中に黒板の字などが見にくくなるのです。早期に近視が発症するほど、強度の近視に進行することが知られています。近視の成因はまだ完全に解明されていませんが、「遺伝的な因子」「環境的な因子」が大きいといわれています。

「環境的な因子」とは何!

簡単に説明すると、「長時間、近くを見る作業」です。近くにピントを合わせるため、調節するための筋肉などに過剰な負担がかかり、このことが原因で眼軸が伸び近視化になるのではないかと推論されています。

最近では、社会のIT化に伴い、幼少時より室内で携帯型のゲーム・パソコンやタブレットさらにスマホ等と接触する機会が多く、以前より手元を見る時間が増加していることは否めません。携帯ゲーム等をする時は、『画面と目の距離は30cm、連続作業時間は30分以内』が望ましいです。

また、野外活動は近視の進行の発症時期および進行を遅らせるという報告もあります。

最後に、『戸外でのびのびと運動すること、遊ぶこと』をご父母の皆さん思い出してください。

